

# Der Begriff der Individuation

nach Carl Gustav Jung

Gerald Mackenthun (Berlin)

Januar 2000

---

## Abstract

*Der Schweizer Psychiater und Psychologe Carl Gustav Jung (1875-1961) gilt neben Sigmund Freud und Alfred Adler als der dritte Urvater der Tiefenpsychologie. Die Beschreibung und Analyse der krisenanfälligen Übergangsphase von der Jugend in das reifere Alter und ihrer Sinnproblematik ist der wesentliche Beitrag Jungs zu einer allgemeinen Psychologie. Diese Schwellensituation in der Lebensmitte, die Jung aus persönlichen Gründen auf etwa das 35. Lebensjahr datierte, soll seiner Forderung gemäß in die „Individuation“ einmünden, einen lebenslangen Selbstwertungs- oder Reifungsprozess, der zu einer größeren Vollständigkeit und Abrundung des menschlichen Wesens verhelfen soll. Hauptziel der Individuation nach Jung ist letztlich die Wiedererweckung des religiösen Gefühls und sonst kaum etwas darüber hinaus. Doch über diese enge Einseitigkeit hinaus bleibt die Individuation oder Selbstwertung eine dauernde Aufforderung an den Menschen, nicht nur in der Lebensmitte.*

\* \* \*

## Inhalt

Einleitung .....	2
Biographisches.....	3
Jungs Modell der Individuation.....	4
Extraversion, Introversion und das Ziel der Individuation .....	6
Anti-Aufklärer Jung.....	8
Diskussion und Bewertung.....	11
Literatur .....	12

## Einleitung

Der Schweizer Psychiater und Psychologe Carl Gustav Jung (1875-1961) gilt neben Sigmund Freud und Alfred Adler als der dritte Urvater der Tiefenpsychologie. Die Beschreibung und Analyse der krisenanfälligen Übergangsphase von der Jugend in das reifere Alter und ihrer Sinnproblematik ist der wesentliche Beitrag Jungs zu einer allgemeinen Psychologie. Diese Schwellensituation in der Lebensmitte, die Jung aus persönlichen Gründen auf etwa das 35. Lebensjahr datierte, soll seiner Forderung gemäß in die „Individuation“ einmünden, einen lebenslangen Selbstwertungs- oder Reifungsprozess, der zu einer größeren Vollständigkeit und Abrundung des menschlichen Wesens verhelfen soll.

Jung betrachtete den gesamten Lebenslauf als eine Reihe seelischer Metamorphosen, wobei das Umschwenken von einer äußeren, auch beruflichen Expansion zu einer selbstbessinnlichen Beschäftigung mit existenziellen Fragen des eigenen Ich der zentrale Dreh- und Angelpunkt seines psychologischen Konzepts ist. Aus dem dumpf-betriebsamen Leben der ersten Lebenshälfte könne der Mensch entrinnen, wenn er sich höheren Werten und großen Idealen zuwendet, die das Leben sinnvoll erscheinen lassen. „Individuation bedeutet: Zum Einzelwesen werden und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichliche Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte 'Individuation' darum auch als 'Verselbstung' oder 'Selbstverwirklichung' übersetzen.“ (Jung 1928a G.W. Bd.7, 183)

Jung wurde bekannt und geehrt als der „Prophet der Individuation“. Er griff damit eine Diskussion auf, die seit der Antike anhält. Aristoteles, Thomas von Aquin, Albertus Magnus, Giordano Bruno, Leibniz, Spinoza und Nietzsche hatten sich damit auseinandergesetzt, und es ist anzunehmen, dass es sich um ein zentrales Prinzip der Persönlichkeitspsychologie

handelt (Wehr 1982, 277). Doch mehr noch erwuchs die Jung'sche Psychologie aus den ganz persönlichen Erlebnissen und Erlebnisverarbeitungen des Autors.

## **Biographisches**

Jung, 1875 in der Schweiz geboren und damit 19 Jahre jünger als Freud, wuchs in einer großbürgerlichen Familie auf; sein Großvater väterlicherseits war Chirurgieprofessor in Basel, sein Vater war Pfarrer und auch sonst gehörten seine Vorfahren intellektuellen Berufen an. Als Schüler war er isoliert und an okkultischen Zusammentreffen beteiligt, über die er später eine distanzierte Doktorarbeit schrieb, obwohl er innerlich an derlei Hokuspokus glaubte. 1900 bis 1909 arbeitete er als Anstalts- und Universitätspsychiater in Zürich. Dort erlangte er erste Berühmtheit mit sogenannten Assoziationsexperimenten; die oft schwer kranken Patienten sollten zu ausgewählten Begriffen intuitiv Gedanken äußern, die einen verblüffenden Einblick in ihre verborgenen Stimmungen gaben. Freud erkannte darin eine Bestätigung seiner Theorie und die beiden Männer nahmen eine intensive Beziehung auf.

Die Krise der Lebensmitte findet nach Jung zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr statt, und in der Tat befand er sich zwischen 1913 und 1919 in einer tiefen Krise, ausgelöst durch die Trennung von Freud, mit dem er knapp zehn Jahre lang eine zunehmend problematischere Beziehung pflegte. Freud, der wie viele große Psychologen im Alltag nur ein schwach ausgeprägtes psychologisches Gespür hatte, nahm Jung als Kronprinz an, doch Jung wollte sich eigentlich nie mit der Rolle des gehorsamen Sohnes zufrieden geben. 1913 trat Jung aus der Psychoanalytischen Vereinigung aus und gab die Funktion des Herausgebers des „Jahrbuchs für Psychoanalyse“ ebenso auf wie seine Privatdozentur an der Universität Zürich.

Für Jung war sein 38. Lebensjahr wirklich eine einschneidende Lebenswende, und nachdem er 13 Jahre lang seine „Persona“ als tüchtiger Psychiater und Verfechter der Psychoanalyse ausgefüllt hatte, gab er sich ganz seinem Unbewussten, seinen Träumen und seiner entfesselten Phantasie hin, was ihn an den Rand einer Psychose brachte. Er hörte eine weibliche Stimme in sich, die er „Anima“ nannte. 1919 hatte Jung den Eindruck, allmählich aus einer langen Nacht aufzutauchen. Die Entdeckung der innersten Elemente seiner Persönlichkeit im Zustand der Trance nannte Jung Individuation (Ellenberger 1985, 900). Er gab ihr Struktur, indem er seine Träume malte und dieses Material mit seiner weitläufigen Lektüre kombinierte.

Von der extremen Introversion schritt Jung im Alter von 44 Jahren zu einer erneuten Extraversion voran; den Rest seines Lebens widmete er sich der Verbreitung seiner Lehre. Er behielt einen Hang zu intuitiven Ideen, übersinnlichen Erlebnissen und bedeutungsvollen Träumen immer bei. Diesen seinen persönlichen Erfahrungen maß er einen allgemeingültigen Wert zu, eine Unsitte, die er mit Freud und Adler teilte. Die Zeit zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr bringe für die meisten Menschen eine bedeutende Veränderung der Seele, meinte Jung (Jung 1931 G.W. Bd.8, 434; Ellenberger 1985, 901). Sein System veröffentlichte er 1921 in „Psychologische Typen“. Oft zog er sich in einen selbst gebauten Wohnturm am Zürichsee zurück, wo ihn niemand stören durfte, Individuation war für ihn gleichbedeutend mit Rückzug. Paul Stern (1977) schreibt, im persönlichen Umgang sei Jung unleidlich gewesen. Der hühnerhafte, ausdauernde und bärenstarke Jung sei spöttelnd-verletzend gewesen. Er habe ausschließlich um sich selbst gekreist, so dass er - wie eine Anekdote zu berichten

weiß - seine Frau nach dem Namen seiner Kinder fragen mußte, wenn er sie ansprechen wollte. Von seiner Individuation hatte die Familie offensichtlich wenig. Seine kluge und tüchtige Frau schirmte ihn von allen alltäglichen Anforderungen ab. Für die zugereisten Bewunderer aber, die mit Andacht an seinen Lippen hingen, wurde er zum „Weisen vom Zürichsee“. Jung starb, hoch geehrt, 1961.

Es drängt sich geradezu auf, in Jungs Theorie eine Spiegelung seiner Lebensereignisse zu sehen. Die wichtigste Quelle seines schöpferischen Denkens blieb für ihn die eigene Persönlichkeit. Bestimmend für die spezifische Interpretation des Unbewußten waren seine persönlichen Erfahrungen. Es war wesentlich seine eigene Krise in der Lebensmitte, die den Stoff zu seiner Theorie bildete, so dass man sich fragen muss, ob das Individuationskonzept überhaupt etwas ist, das auch für andere Menschen gelten könnte.

## Jungs Modell der Individuation

Jung wurde von vielen Menschen konsultiert, und er meinte feststellen zu können, dass bei ihnen allen ein wiederkehrender zentraler Befund zu erheben sei: Sie alle litten an verschiedenen Formen der Selbstentfremdung. Diese Selbstentfremdung habe individuelle und kollektive Ursachen. Der Mangel an Selbstsein ist ihm zufolge kein solitärer Befund; dieser Mangel finde sich vielmehr bei einem Großteil der Menschheit wieder. Er beruht laut Jung auf den Verlust der religiösen Wurzeln, und keiner sei wirklich geheilt, „der seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht“. (Jung 1932 G.W. Bd.11, 362)

Jung benannte mehrere Ebenen, die während des „Individuationsprozesses“ erobert werden müssen, damit das Individuum tatsächlich ein „Selbst“ ausbilden kann. Diese Individuation erfolgt natürlich am besten in einer Therapie der Jung'schen Richtung, doch sind die Schritte so allgemein gehalten, dass sie hier als übergreifende Prinzipien formuliert werden können. Die Schritte zur Individuation orientieren sich an den Elementen des „Selbst“. In ihm sind versammelt die *Persona*, der *Schatten*, *Anima* und *Animus*, Archetypen und das persönliche sowie das kollektive Unbewusste. Was ist jeweils darunter zu verstehen?

– Die *Persona* ist jener Teil der Persönlichkeit, der durch Amt, Beruf, Titel und soziale Rolle gekennzeichnet ist. *Persona* ist Außendarstellung, Fassade, Rolle, Anpassung, Gewohnheit, Maske. Sie hat ihre positive Bedeutung, wo sie die Zusammenarbeit mit der Außenwelt ermöglicht. Eine gut funktionierende *Persona* ist elastisch; sie ist auch ein Schutz nach außen. Eine negative *Persona* hingegen ist wie ein Panzer, der schützt, aber auch abkapselt. (Jung 1928b G.W. Bd.7, 165ff.) Jung postulierte, die erste Lebenshälfte ist im Wesentlichen der Entwicklung und Konsolidierung der *Persona* gewidmet.

– Unter *Schatten* subsumierte er alle diejenigen Ereignisse, Vorstellungen, Wünsche, Impulse und Phantasien, die vom Individuum aufgrund seiner Moralvorstellungen sowie aufgrund von kollektiv wirksamer Tabuisierung verleugnet und verdrängt werden. Dieses verdrängte Material, zu dem der Einzelne keinen direkten und willentlichen modifizierbaren Zugang besitzt, meldet sich in Form von Träumen, Fehlleistungen, neurotischen, psychotischen oder psychosomatischen Symptomen. Im Grunde sah Jung den *Schatten* als Sammelstelle für alles Böse an: unsoziale Eigenschaften, Schwächen, Unterlassungen, irrationale Gefühle, Vorurteile, Projektionen etc. Ihre Bewusstwerdung führe zu einer freieren Lebenseinstellung.

– *Anima* und *Animus* sind weitere „Unterpersönlichkeiten“ des Einzelnen. Sie sind im Grunde auch Archetypen, oder anders gesagt, sie sind unbewusste Seelenbilder und archaische Phantasiebilder, Bruchstücke des kollektiven Unbewussten (Jung 1921/1950 G.W. Bd.6, 451ff. und 510). Sie sind „Elterngerister“, vom Unbewussten produziert, gleichzeitig auch Vorurteile und Meinungen, die jeder über das eigene und das andere Geschlecht verinnerlicht hat und auf den anderen projiziert (Jung G.W. Bd.4, 197ff.). Sie sind teils angeborene psychische Strukturen, teils durch Erziehung vermittelt. Dem Mann werden geistige Überlegenheit und Tatkraft, der Frau Gefühlsabhängigkeit und Passivität zugeschrieben. Meist ist dieses Bild starr und festgelegt. Mann und Frau leiden unter dieser Vereinseitigung; die Beziehung zwischen den Geschlechtern wird kompliziert. Jung verfolgte offenbar das Ideal eines androgynen Wesens, welches die jeweils positiven Eigenschaften von Mann und Frau in sich vereint. Hingegen träten unvermeidlich nervöse Zusammenbrüche auf, wenn nur jeweils die männliche oder weibliche Seite gelebt werde.

– *Archetypen* sind bei Jung einerseits ererbte Urbilder der Seele, menscheitsgeschichtliche Symbole, abgelegt im kollektiven Unbewussten, andererseits stammesgeschichtlich angenommene, instinktive Verhaltensweisen wie zum Beispiel das unwillkürliche Lächeln. Symbolische Archetypen steigen aus dem kollektiven Unbewussten auf und drücken sich in Träumen und Ängsten, Wahnvorstellungen und Psychosen aus. Symbolische Archetypen sind beispielsweise das Gottesbild, die Wandlung, die Vierzahl oder Viereinheit, die Große Mutter, der ewige Jüngling, der Alte Weise, die Bilder von Vater und Mutter, Mann und Frau und vieles mehr.

– Das *kollektive Unbewusste* (das nicht wirklich klar von den Archetypen zu scheiden ist) reicht in der Vorstellung Jungs bis in die Anfänge des Menschseins zurück und wird vererbt. Wir tragen die stammesgeschichtlichen Erfahrungen unserer Ahnen, die charakteristischen Wesenszüge der Art Mensch, die Stimme einer unbeeinflussten Urnatur des Menschen in uns, die nach Ganzwerdung ruft (Jacobi 1977, 44). Das kollektive Unbewusste zeigt sich in den immer schon vorhandenen Archetypen, die in Märchen, Mythen und Träumen aufsteigen. In anderen Formulierungen ist das kollektiv Unbewusste die ererbte biologische Hirnstruktur, die allgemein menschliche Möglichkeit des psychischen Funktionierens, wie sie vom Gehirn vorgegeben wird, und die uns träumen und phantasieren lässt.

– Daneben existiert das *persönliche Unbewusste*. Es besteht unter anderem aus nicht erkannten persönlichen Motiven, übersehenen Begebenheiten während des Tages, nicht gezogenen Schlüssen und fehlenden Konsequenzen sowie Affekten und Kritik, die wir uns verbieten oder die uns verboten wurden. (Jung 1921 G.W. Bd.6, 527)

Neurosen in der Lebensmitte sind laut Jung Konsequenz einer zu einseitig vollzogenen Persönlichkeitsentwicklung, sei es, dass man zu stark extravertierte oder introvertierte, sei es, dass jeweils Denken, Fühlen, Intuieren oder Empfinden überbetont wurden. Dem in der ersten Lebenshälfte Introvertierten drohen Anpassungsprobleme und Realitätsverlust, wenn er sich nicht vervollkommnet, dem extravertiert Bleibenden stehen Selbstentfremdung und Hysterie bevor. Der Zugang zu diesen Selbst-Anteilen ist für Jung Bedingung dafür, ein ganzer Mensch zu werden. Nur derjenige, der bei sich erkennt, dass er männliche und weibliche Qualitäten, Fähigkeiten und Eigenarten aufweist, der seine Schattenseiten anerkennen und integrieren kann und der eine lebendige Beziehung zu den unvermeidlichen Archetypen und dem kollektiven Unbewussten hat, kann eine authentische Individualität kraftvoll aufbauen. Aufgabe des Menschen in der „zweiten Lebenshälfte“ ist es also, sich über all diese Seelen-

bestandteile klar zu werden, um zu einem selbstbestimmten und überindividuell wertvollen Leben zu gelangen.

## **Extraversion, Introversion und das Ziel der Individuation**

Die Einstiegspforte zur Individuation ist die Introversion. Die Introversion wird von Jung in einen dynamischen Gegensatz zur Extraversion gesetzt. Er ging davon aus, dass die grundsätzliche Affinität zu einer der beiden Hauptarten, mit der Welt in Beziehung zu treten („Temperament“), angeboren ist (Jung 1921/1950 G.W. Bd.6, 360).

– *Extraversion* in seiner einseitigen Ausrichtung bedeutet Identifikation mit der Außenwelt, Anpassung an das kollektive Man und die Modeströmungen sowie das Ausgerichtetsein auf Beruf, Prestige und Einkommen. Diese Phase wird von Jung zwiespältig gesehen. Positiv wirken bei der Extraversion die Tatkraft, das Streben, das Vollbringen von Aufgaben, das Erfahrungssammeln und überhaupt das pulsierende Leben. Der junge Mensch (bei Jung eigentlich immer: der junge Mann) wächst in Beruf, Ehe und Gesellschaft hinein. Doch nicht alle Anlagen, die die Natur ihm mitgab, können zum Tragen kommen. Alles, was abgespalten werden muss, wird ins Unbewusste verdrängt. Das steht im Gegensatz zu dem naturhaften „unbewussten Lebensplan“, der auf Entwicklung, Reifung und Selbstverwirklichung aus ist. Jung scheint der Meinung, dass Anpassung an die Gesellschaft letztlich unbefriedigend bleibt, jedoch Bedingung für die höhere Stufe der Selbstwerdung ist. Es gibt kritische Äußerungen, so wenn er vor der „Massenpsyche“ warnt, die in zwei Weltkriegen „die Oberhand gewonnen“ hatte. Eine Gesellschaft könne moralisch und intelligenzmäßig zu einem großen, dummen und gewalttätigen Tier werden. Der Einzelmensch laufe Gefahr, vom kollektiven Bewusstsein aufgesogen zu werden. (Jung 1984, 37) Jung nahm seine politischen Pflichten als Schweizer Demokrat ernst, aber es finden sich auch viele Äußerungen, aus denen seine Verachtung für den „kleinen Mann“ und den „Massenmenschen“ hervorgeht. Die Anpassung an kollektive Forderungen, die Jung als biologisch-instinktive Verwirklichung der menschlichen Natur zur „Brutaufzucht“ ansah, soll deshalb spätestens zur Zeit der Lebensmitte durch eine geistige Ausweitung der Persönlichkeit vervollständigt werden. (Jung 1931 G.W. Bd.8, 425ff.) Der Mensch bedarf, nachdem er sich tüchtig im alltäglichen Leben bewährt hat, auch einer transzendierenden Idee und eines Sinns im Leben. Die Stunde der Introversion ist gekommen.

– In der *Introversion* wendet sich der Einzelne nach Innen, zieht sich zurück, reflektiert und vermeidet Außenkontakte. Es soll eine grundsätzliche Verlagerung von äußere auf innere Werte stattfinden. Die aktive Weltbewältigung muss zurücktreten zugunsten der Meditation und Kontemplation. Der Haltungsverwechsel von der Extraversion zur Introversion meint die Umkehr des Libidoflusses von der Progression zu Regression, vom Bewussten zum Unbewussten, von der Natur zur Kultur, vom Trieb zum Geist. Jungs Libidobegriff ist physikalisch-energetisch wie der von Freud und meint einen unspezifischen Antrieb, einen Lebensdrang, eine Werdelust. (Hess 1982, 290) Doch Regression ist bei Jung kein neurotisches Zurückkehren zu kindlichen oder pubertären Verhaltensweisen (wie bei Freud), sondern eine immer wieder notwendige Beschäftigung mit dem Unbewussten. Denn je unbekannter das Unbewusste ist, desto stärker wirkt es hinterrücks auf das Bewusstsein ein. Während die Psychoanalyse das Unbewusste als Rumpelkammer und unaufgeräumten Keller der Psyche ansah, glaubte Jung, das Unbewusste halte Schätze bereit. Je mehr man sich mit seinem Unbe-

wussten bekannt macht, desto mehr kann das bewusste Ich vernünftig steuernd eingreifen. (Jung 1921/1950 G.W. Bd.6, 406ff.)

Bewusstwerdung ist demnach identisch mit Reifung, Persönlichkeitsbildung und -entfaltung, ein psychischer Prozess, der nach Jacobi (1971, 163) parallel zum Alterungsprozess abläuft. Angestrebt wird ein geistig inhaltsreiches Leben, das für ein großes Ideal oder einen hohen Wert eintritt, kämpft oder sich dienend hingibt. Was aber ist bedeutsam und wertvoll? Jungs Konzepte lassen eine Ethik mehr erahnen als konkret werden. Er glaubte mit Sigmund Freud, dass die Gesellschaft eine „künstliche Verkrüppelung“ der menschlichen Individualität bewirke, und er war sich mit Alfred Adler sicher, dass die freie Einzelexistenz eine Bereicherung für die Gemeinschaft sei. Individuation kann deshalb nicht Individualismus und Hedonismus heißen.

Ziel der Introversion ist vielmehr die *Selbstwerdung*. Das Selbst integriert die vielfältigen Persönlichkeitsanteile, nachdem sie bewusst gemacht wurden durch den radikalen Rückzug in die Träume, das Selbst und die Religion. Das Selbst sind die von Geburt mitgegebenen Anlagen und Neigungen, ferner ein unbedingter Entwicklungsantrieb (eine physische Energie) und ein ethisches Streben, überdies ein Ich mit Wahrnehmungen, Erinnerungen, Stimmungen und konkreten Wünschen. Im unbewussten Selbst lagern die archetypischen Symbole und Handlungsmuster, die kollektiv vererbt werden. Das Selbst ist insofern größer als das Ich. Selbstwerdung heißt, seine eigene seelische Mitte zu finden. Jung schränkte ein, dass das Ziel der vollkommenen Persönlichkeit nie erreicht werden kann.

Der zentrale Aspekt in Jungs Individuationstheorie, die dann auch zur *Therapie* überleitet, ist, dass man minderwertige Anteile des Selbst in sich erkennen und tolerieren soll. Dazu gehört es, sich mit seinen Mängeln auseinander zu setzen, um sich in seiner Ganzheit (einschließlich des Schattens und der anderen Anteile) verstehen zu lernen und als harmlosen Gast aufzunehmen. Die „Schattenanalyse“ ist wesentlicher Teil der Selbstwerdung in der Lebensmitte und Kernstück der Individuation. Sie erfolgt in Trance und über Träume, die aufgeschrieben oder gemalt werden, im Auffinden von Idealen und Archetypen wie Anima/Animus oder des Alten Weisen/der Großen Mutter, sowie durch Eintauchen in Mystik, Alchemie, in die Weltseele und das kollektive Unbewusste als allgegenwärtiger und allwissender Geist sowie durch religiöse Spekulationen wie die der Wiedergeburt. Zusammen mit dem Therapeuten werden die Trance- und Traumbilder in der Art Jungs assoziativ gedeutet. Jeder Archetypus muss erkannt, gedeutet und ins Bewusstsein übernommen werden. (Zur Therapie siehe Jung G.W. Bd.6, Erster Teil: Allgemeine Probleme der Psychotherapie)

Seelisch-geistige Erweiterung ist hauptsächlich ein Bewusstwerden des eigenen Wesens im Sinne des bislang Verwirklichten und der größeren Vollständigkeit und Verfeinerung in der Zukunft. Das Individuum kann Anima oder Animus und die anderen Archetypen so gestalten, dass sie ihm zu einer Quelle der Weisheit, Inspiration und Kreativität wird. Der Mensch findet erst eine annähernd ruhige Einstellung zu sich selbst, wenn er sich von allen Extremen abwendet. Gute Anteile sollen fortgesetzt und zur Wirkung gebracht, negative ohne Groll ruhen gelassen werden. Es gilt, sich mit dem bisher Erreichten auszusöhnen. Jung betont dabei die Bedeutung der Bewusstheit. Viele Neurosen hätten ihren Ursprung in zu großen Anteilen der Unbewusstheit. Seine Therapie hat das Ziel, den Menschen in der Realität, das heißt der Realität des Unbewussten zu verankern. Den Zweck der Ehe sah er darin, dass sich beide Partner bei der Individuation unterstützen.

Die Altersphase verlangt aus naturgegebenen Gründen Introversion. Aber selbst kluge und gebildete Menschen seien darauf gänzlich unvorbereitet. Es fehlt an Schulen für Erwachsene, die Selbst- und Menschenkenntnis vermitteln und auf das kommende Leben vorbereiten. (Jung GW 8, 438f; Jung 1954a, II, 419) Er klagte darüber, dass das 20. Jahrhundert keine weltlichen Klöster für jene habe, die dem leeren Betrieb der Alltäglichkeit müde seien und ihrer Introspektion leben wollen. Damit drückte er einen eigenen, tiefen Wunsch aus. Das Entwicklungsdefizit und die Stagnation, die Jung bei seinen Patienten aus der Schweiz, den USA und England erkannte, nannte er auch ein „Ausweichen vor der Erweiterung des Lebens“, das heißt in der zweiten Lebenshälfte ein Zurückweichen vor der Erweiterung des geistigen Lebens und der inneren Lebendigkeit. Der Sinn des Lebens besteht in der Jung'schen Psychologie in einer kontinuierlichen Persönlichkeitsentwicklung, die niemals als abgeschlossen betrachtet werden kann. Sie ist es, die den unverlierbaren, unvergleichlichen Wert bringt und damit den inneren Frieden und die höchste Art des Glücks. (Jacobi 1971, 72)

## **Anti-Aufklärer Jung**

Bisher wurde das Individuationskonzept Jungs wohlwollend dargestellt; ich habe mich bemüht, seine Theorie verständlich und nutzbar zu machen. Bei näherer Betrachtung und wahrer Beschreibung dessen, was Jung intendierte, müssen sich jedoch Zweifel mehren, ob sein Konzept außer der allgemeinen und nach wie vor wichtigen Idee von der Individuation überhaupt etwas Brauchbares aufweist. Schauen wir uns an, in welcher Ausformung Jung seine Ideen jeweils verstanden wissen wollte.

Bei genauerer Untersuchung zeigt sich, dass Jungs Konzept der Individuation an einer Reihe von Einseitigkeiten krankt, vor allem an der weltanschaulichen Enge Jungs. Das beginnt damit, dass Jung das Konzept der Individuation aus fragwürdigen Beobachtungen im Bereich des Okkultismus entwickelte, wo er aus dem Dämmerbewusstsein des Mediums verborgene Persönlichkeitsanteile durchbrechen sah. Diese aus der Tiefe aufsteigenden Inhalte hielt er für Abkömmlinge eines weiten Wirklichkeitsbereichs, der gehaltvoller und weiser sei als das Wachleben. In diesen Seelengrund sah er die Archetypen abgelagert, von denen er annahm, dass sie vererbt sind. Diese Inhalte treten in Trance und in den Träumen an die Oberfläche und wurden von Jung wie Edelsteine gesammelt und betrachtet.

Jung legte unbewusst sehr viel in seine Träume, wobei ihm seine wache Neugier und seine weitläufige Lektüre ausreichend Material lieferte, doch er war unfähig zu sehen, dass seine Träume inhaltlich erstaunlich dem glichen, womit er sich gerade beschäftigte. Seine Auseinandersetzung mit diesem Seelengrund bescherte ihm Größenideen und Allmachtphantasien, denen er sprachmächtig Ausdruck zu verleihen verstand. Er glaubte, Zugang zu tiefen Geheimnissen zu haben, was ihn zu einem elitären und singulären Dasein berechtige. Jung nahm Geister, Mächte, Dämonen, Götter und Archetypen als „wahr“ an, weil sie von so vielen Menschen ähnlich wahrgenommen werden, wovon er sich in mehreren Auslandsreisen überzeugen konnte. Er erhielt Unterstützung durch das Studium der Gnostiker, die ihre Blütezeit Mitte des 2. Jahrhunderts vor Christus hatten. Sie behaupteten, ihre Visionen seien real, und glaubten, damit im Besitz religiösen Wissens zu sein, im Unterschied zum reinen Glauben.

Jung empfahl deshalb seinen Klienten, sich mit den Mythen vergangener Jahrhunderte zu beschäftigen. Er pries das Mittelalter, wo die Menschen angeblich von einem liebevollen Gott umsorgt wurden und noch genau wussten, was sie zu tun hatten und wo ihre Grenzen lagen. Die moderne Wissenschaft mit ihrer Aufklärung habe den Menschen aus seinem Paradies vertreiben. (Jung GW 10, 91ff.) Jung huldigte eine Zeit lang Hitler und erklärte das Erstarken des Nationalsozialismus mit dem Erwachen des heidnisch-germanischen Wotans, der aus irgendeinem Grunde zu wüten anfange und das Unterste zu Oberst kehre. Seine Ausführungen über die Unterschiede des arischen vom jüdischen Unterbewusstsein bezweckten eine Denunziation Freuds, eine Anbiederung an die neuen Machthaber und sollten Vorarbeiten für eine judenreine Psychologie sein. Seine vermeintlich unpolitische Haltung mündete mit zunehmendem Alter in eine Absage an die Möglichkeit der Vernunft und schloss Schicksals-ergebenheit (auch gegenüber den Nazis) und Anpasserei ein, doch kann man nicht sagen, dass Jung ein Nationalsozialist war. Dazu war er zu versponnen.

Hauptziel der Individuation nach Jung ist die Wiedererweckung des religiösen Gefühls und sonst kaum etwas darüber hinaus. Neurose war ihm gleichbedeutend mit Gottesentzug. Auf diese simplifizierende Gleichung setzte er die naive Verquickung von Gottesglauben und mentaler Hygiene. Laut Jung ist es Aufgabe der Religion, den Menschen mit dem ewigen Mythos zu verbinden. Er behauptete, es gebe unter seinen Patienten jenseits des 35. Lebensjahres keinen einzigen, bei dem der Verlust des lebendigen religiösen Gefühls nicht das Hauptproblem sei. (Jung 1932 G.W. Bd.11, 362) Jolande Jacobi, die der Individuation ein ganzes Buch gewidmet hat (1965), stellt fest, dass es darauf ankommt, die in jedem vorhandenen Gottesbilder (sie lagern im „Selbst“), ins bewusste Ich zu heben. Das „Selbst“ ist immer religiös, auch wenn die Betreffenden es nicht wissen. Jung befand sich damit in einem selbstverstärkenden Prozess, einer beruflichen Selbstwahrnehmungsfalle: Aufgrund seiner mythisch-religiösen Weltanschauung zog er nur religiöse Menschen und Theologen an (und stieß andere von vorn herein ab), so dass der den überzeugenden Eindruck gewann, die Welt sei voller Christen mit mythisch-religiösen Bedürfnissen. Die Vorselektion seiner Klienten war ihm nicht bewusst, eben so wenig, dass er Teil und Motor eines weltanschaulich hermetischen Kreislaufs der Selbsterfüllung war.

Jung geht es letztlich um das Verstehen der Innenwelt des Individuums; biologische, soziale, zeithistorische und familiendynamische Einflussfaktoren werden von ihm kaum angesprochen und zugunsten der „Einmaligkeit der Person“ hintangestellt. „Wesentlich ist in letzter Linie nur das subjektive Leben des Einzelnen.“ (Jung GW 10, 172) Er glaubte mit Sigmund Freud, dass die Gesellschaft eine „künstliche Verkrüppelung“ der menschlichen Individualität bewirke. Individuation bedeutet Rückzug in die Träume, in das Selbst und die Religion unter Vernachlässigung der Außenwelt und auf Kosten des Bezugs zu den Mitmenschen.

In einer exzessiven Selbstbespiegelung, die Jung seinen Patienten und Bewunderern vorlebte, liegt die Gefahr der Vereinsamung. Mit Archetypeninterpretationen findet niemand den Weg zu überindividuellen Werten und einer humaneren Gesellschaft. Jung selbst ist das Beispiel dafür. Er blieb grobschlächtig. Seine langwierige Selbstanalyse befähigte ihn nicht, die Gefühlsseite seiner Persönlichkeit zu entfalten. (Stern 1977, 141) Mangel an Gefühlswärme und Zuneigung wurde von vielen, einschließlich seiner Familie, schmerzlich konstatiert.

Die Dichotomie von Extraversion und Introversion und ihre Synthese in der Individuation geriet Jung zu einem absoluten Ordnungsschema, in das die gesamte seelische Wirklichkeit

eingebettet wurde, auch wenn es dabei nach der Art des Prokrustes zuweilen recht gewalt-  
sam zugeht. Das durch endlose Variationen ausgelaugte Leitmotiv von der Kluft zwischen  
Extraversion und Introversion und dem in der Lebensmitte gebotenen Umschwung vom ei-  
nen zum anderen ist krass simplifizierend und auch in sich undeutlich. Es bleibt unbestimmt,  
ob Introversion und Extraversion kompensatorisch oder gegensätzlich gemeint sind, nachei-  
nander erworben werden sollen oder in sich verflochten sind, gleichwertig sind oder un-  
gleichwertig mit einer Höherwertigkeit der Introversion. Auch geht der gedankliche Weg im-  
mer nur von der Extraversion zur Introversion; der umgekehrte scheint nicht vorgesehen zu  
sein. Jung suggerierte, die Krise in der Lebensmitte sei unvermeidlich und sie werde neuro-  
tisch bewältigt, es sei denn man trifft auf einen so kompetenten Psychotherapeuten wie ihn.  
Selbst die gut Angepassten und Tüchtigen (die Jung aufsuchten) stagnierten in Wahrheit.  
(Wie anders ging Aristoteles an das mittlere Lebensalter heran; das sei die glücklichste, die  
beste Zeit des freien Mannes, befinde er der sich doch im Vollbesitz seiner Ausgewogenheit  
und Besonnenheit.)

Was speziell die Frau und das Geschlechterverhältnis betrifft, so hat die Jung'sche Psycho-  
logie nicht wirklich etwas beizutragen. Jung begrüßte halbherzig die Emanzipation der Frau,  
wenngleich er ganz sicher nicht an eine so weitgehende Auflösung des Rollenverständnisses  
gedacht hat, wie es sich heute offenbart. Im Prinzip hatte Jung noch die traditionelle Ehe im  
Auge, in welcher die Frau geistig ganz in ihrem Mann, der Mann gefühlsmäßig ganz in seiner  
Frau aufgeht. (Stern 1977, 71-82) Die ungeliebten Anteile werden in den Ehepartner projiz-  
iert, was nicht grundsätzlich ein Nachteil sein müsse. Der Animus der Frau könnte Mut, Un-  
ternehmergeist sowie geistige und ökonomische Selbständigkeit bedeuten, doch solche  
Frauen stellte sich Jung allenfalls als „femme inspiratrice“ des Mannes vor (Stern 1977, 144),  
was erneut ganz von seinen eigenen Erfahrungen mit Ehefrau und der Geliebten geprägt  
war. Eine Gleichstellung von Mann und Frau intendierte er nicht, wie ihn sowieso die konkre-  
te Beziehung von Mann und Frau fast nicht interessierte. Jung wurde deshalb zum Objekt  
feministischer Kritik (Weiler 1985): Seine „Anima“ sei einerseits ein Vorurteil, andererseits  
eine Chimäre; reale Frauen könnten seinem Mütterlichkeits- und Prinzessinnenideal niemals  
gerecht werden. Der Jung'sche Archetypus des Weiblichen entspringe dem Geist des Patri-  
archats des 19. Jahrhunderts, nicht einer menschlichen Urzeit. Wie stark Jung dem Glauben  
an die Überlegenheit des Mannes anhing, zeigt sich darin, dass er Epilepsie durch die Mutter  
vererbt annahm, Begabung jedoch durch den Vater. (Jung 1954b, 99; 1938, 407) Zu den er-  
haltenswerten *weiblichen* Anteilen zählte er Bewahren, Geborgenheit geben, Güte, Beson-  
nenheit und Lebenswissen.

In Jungs Typologie trägt jeder den Keim zu allen Verhaltensweisen in sich (sie sind angebo-  
ren), doch sein Entwurf zu einer Androgynität basiert eher auf dem natürlichen „Abschleifen“  
extremer männlicher oder weiblicher Eigenschaften im Laufe der Lebensjahrzehnte, wenn  
Erwachsene langsam rundlicher und fülliger werden und innerlich zur Ruhe kommen. Viel-  
leicht meinte Jung auch tatsächlich eher eine geistige Androgynie.

„Wo Es war, soll Ich werden“, postulierte Freud. Das Gefährliche des Unbewussten sollte  
vom bewussten Ich domestiziert werden. Jung hingegen hielt es für unmöglich, die elemen-  
tare Dynamik des Unbewussten durch ein bewusstes Ich „depotenzieren“ zu wollen. Die ein-  
zig adäquate Einstellung des Bewusstseins gegenüber dem Unbewussten sei willige Koope-  
ration. Nur wenn das Bewusstsein sich nach dem Unbewussten richte, könne es (das Be-  
wusstsein) bestimmungsgemäß funktionieren als das Licht, das die Finsternis begreift (Stern,

270). Ellenberger hingegen zitiert Jung dahingehend, dass das Ich die Inhalte des Unbewussten sich unterwerfen muss, so wie der Held der Mythen gegen ein Ungeheuer kämpft und schließlich siegt (Ellenberger, 938f). Vielleicht kommt beides vor. Der Patient gilt als gesund, wenn Bewusstes und Unbewusstes im lebendigen Bezug zueinander stehen, wobei das Unbewusste immer die stärkere Seite bleiben müsse.

Jungs Typologie (1921) begnügt sich mit den zwei Kategorien Extraversion und Introversion, die sich in vier Grundfunktionen (Fühlen, Denken, Wahrnehmen und Intuieren) aufspalten. Diese Typologie beruht keineswegs auf Empirie (obwohl die Jungianer nicht müde werden, das Gegenteil zu behaupten), sondern lässt sich unschwer aus den charakterlichen Besonderheiten ihres Urhebers ableiten, vor allem aus Jungs Krise und Rückzug nach dem Bruch mit Freud und seine Vorliebe für die Zahl vier. Die Betonung der Introversion, der Geisterwelt und des Aberglaubens sollte eine in der Psychoanalyse und Individualpsychologie vernachlässigte und als neurotisch abgestempelte Seinsweise rehabilitieren, wie Jung überhaupt bestrebt war, seine Ideen von denen Freuds und Adlers abzugrenzen, wobei er durchaus bemüht war, den beiden Gerechtigkeit widerfahren zu lassen. Hinter der Zurückweisung des psychoanalytischen Anspruchs auf universale Gültigkeit erhob sich nun seinerseits ein Absolutheitsanspruch, den das ganze Werk Jungs durchzieht. Gegen die Zerlegung des Psychischen in seine Bestandteile (Freud: Ich, Es, Überich) setzte Jung eine „Ganzwerdung“ oder „Vervollständigung“ der Psyche, ohne zu bemerken, dass er selbst mit einem halben Dutzend Teilpersönlichkeiten und -psychen hantierte.

## **Diskussion und Bewertung**

Viele Autoren, nicht nur Jung, hatten sich auf die drängende Suche nach dem Sinn des Lebens gemacht. Ist es nicht unbefriedigend, jahrzehntelang zu malochen, nur mit der Aussicht auf ein Bier und eine Zigarette am Abend? Was soll von mir übrig bleiben, wenn ich gestorben bin? In welcher Erinnerung sollen mich die Nachfahren behalten? Soll mein Leben in Sorge um das Morgen zerrieben werden? Lohnt sich das Streben nach Reichtum und Anhäufen von Besitz, wenn ich nur ein Hemd mit ins Grab nehmen kann? Wie kann ich meine Fähigkeiten am besten zum Wohle der Gesellschaft und zu meiner eigenen Befriedigung einsetzen? Ist ein Ausgleich zwischen meiner Individualität und der Gesellschaft möglich und wie sieht sie aus?

Das Gemeinsame der darauf gefundenen Antworten ist die Auffassung, dass der Sinn des Lebens in der Entwicklung der Persönlichkeit und einer geistigen Erweiterung zu suchen ist, die nicht im Gegensatz zu humanen und demokratischen Tendenzen der Gesellschaft stehen. Im Einzelnen wurden unterschiedliche Lösungen vorgeschlagen, die von einem unbedingten Primat der Partei (Marxismus) bis hin zu einem ausschweifenden Individualismus (Romantik) reichen.

Jungs Verdienst besteht darin, die Sinnfrage erneut aufgeworfen zu haben. In Ergänzung zu Freud, der frühe Kindheitserlebnisse als determinierend ansah, hatte sich Jung speziell der vermeintlich typischen Problematik des Menschen in der Lebensmitte zugewandt und diesem Entwicklungspotential zugestanden. Doch seine Antwort auf die Sinnfrage ist überwiegend fragwürdig. Er plädierte dafür, ein geistig inhaltsreiches Leben anzustreben, womit er die Kultivierung eines religiös-mystischen Lebens meinte. Jung behauptete, Individuation

schließe die Welt nicht aus, sondern ein (Jung GW 8, 432), aber praktisch meinte er ohne Frage die innere Welt der Archetypen, des Unbewussten, des Schattens - Begriffe, die den Weg in den täglichen Sprachgebrauch gefunden haben. Die Krise in der Lebensmitte sei unvermeidlich, ein unerbittlicher Prozess erzwingt die Verengung des Lebens (Jung GW 8, 438); jugendliche Attraktivität und körperliche Spannkraft lasse langsam nach und Prestige, Status und Reichtum könnten nicht wirklich befriedigen. (Das schrieb Jung, als er Prestige, Status und Reichtum errungen hatte.) Es drohten Sinnlosigkeit, innere Leere, Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit. Der Mensch bedürfe aus diesem Grunde der psychologisch angeleiteten Befreiung, doch die Kultur biete dazu nichts an. Jung offerierte den religiös-mystischen Rückzug von der Gesellschaft und das Fröhen eines überbordenden Individualismus, doch die Individuation könnten selbst in seiner Psychotherapie nur die wenigsten erreichen, so schwierig sei sie.

Seine Autobiographie „Erinnerungen, Träume, Gedanken“ (1962), schreibt Paul Stern, lieferte den verblüffenden Beweis dafür, dass Jung im Grunde seines Wesens ein Spintisierer war. Mitten im 20. Jahrhundert lebte er in einer Welt der Geister und der Mythen. Was kann uns dieser Mann heute noch bedeuten, warum sollten wir uns noch mit ihm beschäftigen? Wenn eine schwierige Entscheidung über einen zwiespältigen Autor ansteht, ist es hilfreich zu fragen, ob der Betreffende zum humanen Fortschritt beigetragen hat. Diese Frage muss - mit Einschränkung - verneint werden; eine Bilanz fällt, unter dem Strich betrachtet, negativ aus. Jung war ein Anti-Aufklärer, ein Romantiker, ein Eigenbrötler, ein Träumer. Das Traumleben war für ihn wichtiger als die Begebenheiten des Wachens. Seine absonderliche Privatlogik wurde zu einer eigenen psychotherapeutischen Schule ausgebaut, die heute noch die verschoben ausgedrückten Ansichten des Meisters für bare Münze nimmt (z.B. Evers 1998). Die Analytische Psychologie Carl Gustav Jungs ist eher ein blamabler Unfall der Tiefenpsychologie als eine wissenschaftliche Plattform. Gleichzeitig war Jung aber auch ein Persönlichkeit von Format, vital, erfolgreich, sensitiv bei seinen Patienten, von mitreißendem schöpferischen Elan beseelt (Stern 1977, 146). Seine Bücher enthalten viele genau beobachtete Details am Menschen, die in seinem schwer verdaulichen Jargon und seiner befremdlichen Begrifflichkeit fast wieder untergehen.

Doch wir dürfen festhalten: Die Individuation oder Selbstwerdung bleibt eine dauernde Anforderung an den Menschen, nicht nur in der Lebensmitte. Es ist ganz sicher richtig, dass ein äußerliches, extravertiertes Leben über kurz oder lang um eine Introspektion und mehr Selbstkenntnis nicht herum kommt, um als „rund“ und lebenswert bezeichnet werden zu können. Auf alle Fälle ist es auf Dauer ein Unglück, wenn das Bewußtsein dem unverstandenen Motiven fremd gegenüber bleibt. Deshalb ist Selbsterkenntnis so dringend. Die Einsicht in die inneren Schattenseiten führt zu jener Bescheidenheit, die zur Anerkennung der eignen Unvollkommenheit notwendig ist. Dem Menschen wird es dann eher gelingen, in realistischer Einschätzung seines Könnens und Wollens gütig den Mitmenschen und verantwortlich der Gemeinschaft gegenüber zu sein.

## Literatur

Ellenberger, Henry (1985): Die Entdeckung des Unbewußten. Zürich

Evers, Dirk (1998): „Individuation als Therapie“. In: Kraiker/Peter: Psychotherapieführer. C.H.Beck, München

- Hess, Gertrud (1982): Psychische Energetik. In: Kindlers Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd.4. Weinheim-Basel
- Jacobi, Jolande (1965): Der Weg zur Individuation. Freiburg 1971
- Jacobi, Jolande (1971): Die Psychologie von C.G. Jung. Eine Einführung in das Gesamtwerk. Fischer-TB Frankfurt a.M. 1977
- Jung, Carl Gustav (1921/1950): „Definitionen“ und „Allgemeine Beschreibung der Typen“. G.W. Bd.6 [Psychologische Typen, Abschnitt XI und X]
- Jung, C.G. (1928a): Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Zweiter Teil: Die Individuation. G.W. Bd.7 [Zwei Schriften über Analytische Psychologie], 183ff.
- Jung, C.G. (1928b): Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Erster Teil: 3. Die Persona als Ausschnitt aus der Kollektivpsyche, G.W. Bd.7 [Zwei Schriften über Analytische Psychologie], 165ff.
- Jung, C.G. (1931): Die Lebenswende. G.W. Bd.8 [Die Dynamik des Unbewußten, Abschnitt XVI], 425ff.
- Jung, C.G. (1932): Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge. G.W. Bd.11 [Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion, Abschnitt V]
- Jung, Carl G. (1938): Die psychologischen Aspekte des Mutterarchetypus, in: Eranos Jahrbuch 1938, Zürich
- Jung, C.G. (1954a): Briefe Bd.I-III, Olten 1972
- Jung, C.G. (1954b): Von den Wurzeln des Bewußtseins, Zürich
- Jung, C.G. (1984): Persönlichkeit und Übertragung. Grundwerk Bd.3, Olten und Freiburg 1984
- Rattner, Josef (1979): Carl Gustav Jung, in: Pioniere der Tiefenpsychologie. Europa Verlag, Wien
- Stern, Paul J. (dt. 1977): C.G. Jung - Prophet des Unbewußten. Heyne, München 1979
- Wehr, Gerhard (1982): Der Begriff der Individuation bei Jung. In: Kindlers Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd.4. Weinheim-Basel
- Weiler, Gerda (1985): „Die 'leeren Frauen' des C.G. Jung. In: *Psychologie heute*, Oktober 1985, 64ff.

\* \* \*